

ACTIVIDADES SALA

INFANTILES

Desde los 4 años hasta 14 años



PDM Siero

TEMPORADA 2024 - 25

ACTIVIDAD RÍTMICA CON BASE DE MÚSICA LATINA



Disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa)

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES

18:00

AJEDREZ

Edad de 6 a 16 años

Actividad deportiva que fomenta habilidades mentales como la concentración, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la memoria

ESTA ACTIVIDAD SE REALIZARÁ EN LA CASA DE LA CULTURA:

DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES

16:00 (Iniciación 1)

17:00 (Iniciación 2)

DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES

15:30



BALLET



Danza clásica que trabaja tanto las manos, el tronco, las rodillas, pies, cabezas, todo en su conjunto, de manera que el usuario se pueda expresar con total armonía en todos sus movimientos

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 16:00

MARTES Y JUEVES (Avanzado) 17:00

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 17:30 18:30 *Avanzado

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 16:15

VIERNES (Avanzado) 16:15

ESCALADA

**CITA PREVIA EN LA PLATAFORMA
WEB DEL PDM SIERO**



Actividad deportiva que consiste en subir o recorrer el rocódromo, realizando cuidadosos movimientos con los que se trabaja la fuerza, la potencia, la resistencia y la estrategia.

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

VIERNES	DE 6 A 9 AÑOS	16:00	17:00
	DE 10 A 14 AÑOS	18:00	19:00
	DE 6 A 14 AÑOS	20:00	

FIT KID

Disciplina deportiva que combina danza y acrobacias



POLIDEPORTIVO DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES

16:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES

18:15

GIMNASIA RITMICA



Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener un buen estado físico así como mejorar la coordinación y el oído musical el por medio de una serie de ejercicios y movimientos de ballet, gimnasia y danza usando aparatos (pelota, cinta, aro y mazas) para crear patrones y formas. Aunque también hay una rutina de ejercicios de suelo, que se realiza sin aparatos.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

16:00

17:00 (Avanzado)

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES

16:00

17:00

18:00 (Avanzado)

GIMNASIA RITMICA



POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30
VIERNES	16:30
VIERNES (Tecnificación)	18:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES	18:30	19:30 (Tecnificación)
-----------------	-------	-----------------------

JUDO

Arte marcial de origen japonés que al mismo tiempo es un deporte de competición basado en técnicas de combate sin armas, cuyo objetivo es derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este



POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 18:00 Benjamín (4-5-6 años)
18:45 Infantil (7-8-9 años)
19:30 Cadete (de 10 a 14 años)

TATAMI PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15 19:15

JUDO

POLIDEPORTIVO DE EL BERRON

LUNES Y VIERNESs 17:45 (Infantil 1)
 18:30 (Infantil 2)
 19:15 (infantil 3)

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 16:15 (5-6-7-8 años) 17:15 (de 9 a 14 años)
VIERNES 16:00 (de 9 a 14 años)

KARATE



Arte marcial de origen japonés caracterizado por el empleo de golpes de puño y patadas en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura.

POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 18:00 (5-9 años)
19:00 (10-14 años)

TATAMI PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 17:30 18:30

POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA

MARTES Y JUEVES 15:30 (5-9 años)
16:30 (10-14 años)

PSICOMOTRICIDAD

de 3 a 6 años



POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO

MARTES Y JUEVES 16:15 (5-6 años) 17:15 (3-4 años)

POLIDEPORTIVO EL BERRON

MARTES Y JUEVES 16:15

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

MARTES Y JUEVES 17:00

POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15

TENIS

Juego deportivo de implemento (raqueta) cuya práctica tiene un rango de edad muy amplio y que ayuda a mejorar la forma física, el equilibrio, la coordinación, concentración y la agilidad mental entre otras habilidades.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES 17:15

POLIDEPORTIVO EL BERRON

MARTES Y JUEVES 17:00 (Iniciación) 18:00 (avanzado)

POLIDEPORTIVO DE LUGONES

VIERNES 15:30
SÁBADO 10:00 12:00

POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ

LUNES (piscinas) 17:15
LUNES Y MIÉRCOLES 16:00
MIÉRCOLES 17:00
VIERNES 18:00

